



## Tabela de alimentos: macronutrientes

Fonte: USDA, rótulos originais

### Gorduras

Alimento	Porção	Macros por porção	Macros por 100g de alimento
Azeite de oliva	13,5g (1 col. de sopa)	Cal.: 119; gord.: 13,5; carbs: 0; prot.: 0	Cal.: 884; gord.: 100; carbs: 0; prot.: 0
Óleo de coco	13,5g (1 col. de sopa)	Cal.: 116; gord.: 13,5; carbs: 0; prot.: 0	Cal.: 862; gord.: 100; carbs: 0; prot.: 0
Ghee	13,5g (1 col. de sopa)	Cal.: 119; gord.: 13,5; carbs: 0; prot.: 0	Cal.: 884; gord.: 100; carbs: 0; prot.: 0
Manteiga	14,2g (1 col. de sopa)	Cal.: 102; gord.: 11,5; carbs: 0; prot.: 0,1	Cal.: 712; gord.: 81,1; carbs: 0; prot.: 0,8
Banha	12,8g (1 col. de sopa)	Cal.: 115; gord.: 13; carbs: 0; prot.: 0	Cal.: 902; gord.: 100; carbs: 0; prot.: 0
Nata	15g (1 col. de sopa)	Cal.: 70; gord.: 7,5; carbs: 0; prot.: 0	Cal.: 453; gord.: 50; carbs: 0; prot.: 0
Óleo de linhaça	13,5g (1 col. de sopa)	Cal.: 103; gord.: 10,3; carbs: 0; prot.: 0	Cal.: 763; gord.: 76,2; carbs: 0; prot.: 0
Óleo de gergelim	14g (1 col. de sopa)	Cal.: 120; gord.: 14; carbs: 0; prot.: 0	Cal.: 840; gord.: 98; carbs: 0; prot.: 0

### Nuts e Sementes

Alimento	Porção	Macros por porção	Macros por 100g de alimento
Macadâmias	30g (1 xíc. de café)	Cal.: 204; gord.: 21; carbs: 1,4; prot.: 2,2	Cal.: 718; gord.: 76; carbs: 4; prot.: 8
Castanha do Pará	30g (1 xíc. de café)	Cal.: 186; gord.: 19; carbs: 1,4; prot.: 4,1	Cal.: 656; gord.: 66; carbs: 4; prot.: 14
Amêndoas	30g (1 xíc. de café)	Cal.: 163; gord.: 14; carbs: 2,5; prot.: 6	Cal.: 576; gord.: 49; carbs: 8,3; prot.: 21
Nozes pecan	30g (1 xíc. de café)	Cal.: 201; gord.: 21; carbs: 1,4; prot.: 3	Cal.: 705; gord.: 76; carbs: 4; prot.: 9,4
Pistache	30g (1 xíc. de café)	Cal.: 167; gord.: 13; carbs: 5,3; prot.: 6	Cal.: 557; gord.: 44; carbs: 18; prot.: 20
Nozes	30g (1 xíc. de café)	Cal.: 196; gord.: 19,6; carbs: 2; prot.: 4,6	Cal.: 650; gord.: 64; carbs: 8; prot.: 14
Chia	15g (1 1/2 col. de sopa)	Cal.: 79; gord.: 4,8; carbs: 0,9; prot.: 2,3	Cal.: 526; gord.: 32; carbs: 4,6; prot.: 20
Linhaça (dourada)	15g (1 1/2 col. de sopa)	Cal.: 80; gord.: 5,2; carbs: 0,5; prot.: 4	Cal.: 533; gord.: 33,3; carbs: 3,3; prot.: 26,7
Linhaça (marrom)	15g (1 1/2 col. de sopa)	Cal.: 78; gord.: 5; carbs: 1,1; prot.: 3,3	Cal.: 518; gord.: 33; carbs: 7,4; prot.: 22
Semente de abóbora	30g (3 col. de sopa)	Cal.: 133; gord.: 5,8; carbs: 5,4; prot.: 5,4	Cal.: 446; gord.: 19,5; carbs: 18; prot.: 18
Gergelim	30g (3 col. de sopa)	Cal.: 172; gord.: 15; carbs: 3,5; prot.: 5	Cal.: 570; gord.: 50; carbs: 11,7; prot.: 20
Semente de girassol	30g (3 col. de sopa)	Cal.: 168; gord.: 15; carbs: 2,4; prot.: 6,8	Cal.: 570; gord.: 50; carbs: 8,3; prot.: 23
Pasta de Amendoim	15g (1 col. de sopa)	Cal.: 95; gord.: 8; carbs: 2; prot.: 4	Cal.: 593; gord.: 50; carbs: 12,5; prot.: 25
Tahine (pasta de gergelim)	15g (1 col. de sopa)	Cal.: 110; gord.: 8; carbs: 4; prot.: 3	Cal.: 730; gord.: 53; carbs: 26,7; prot.: 20

## Carnes

Alimento	Porção	Macros por porção	Macros por 100g de alimento
Ovos de codorna	10g (1 ovinho)	Cal.: 13; gord.: 1; carbs: 0; prot.: 1	Cal.: 130; gord.: 10; carbs: 0,8; prot.: 10
Ovo	50g (1 ovo grande)	Cal.: 70; gord.: 5; carbs: 0,4; prot.: 6,3	Cal.: 140; gord.: 10; carbs: 0,8; prot.: 12,6
Fígado bovino	100g (bife médio)	Cal.: 225; gord.: 9; carbs: 4; prot.: 30	Cal.: 225; gord.: 9; carbs: 4; prot.: 30
Carne Moída Crua (acém)	150g	Cal.: 322; gord.: 16,3; carbs: 0; prot.: 41	Cal.: 215; gord.: 11; carbs: 0; prot.: 27
Cupim Cru	150g (1 pedaço grande)	Cal.: 331; gord.: 23; carbs: 0; prot.: 29,2	Cal.: 221; gord.: 15,3; carbs: 0; prot.: 19,5
Picanha Crua	150g (1 pedaço grande)	Cal.: 319; gord.: 22; carbs: 0; prot.: 28,2	Cal.: 213; gord.: 14,7; carbs: 0; prot.: 18,8
Costela Crua	150g (1 pedaço grande)	Cal.: 517; gord.: 47,7; carbs: 0; prot.: 25	Cal.: 358; gord.: 31,8; carbs: 0; prot.: 16,7
Fraldinha Crua	150 (1 pedaço grande)	Cal.: 331; gord.: 24,1; carbs: 0; prot.: 26,4	Cal.: 221; gord.: 16,1; carbs: 0; prot.: 17,6
Bacon (veja o rótulo)	40g (4 fatias)	Cal.: 158; gord.: 15; carbs: 0; prot.: 4,7	Cal.: 395; gord.: 37,5; carbs: 0; prot.: 11,7
Lombo de porco	85g (1 bife pequeno)	Cal.: 170; gord.: 8; carbs: 0; prot.: 23	Cal.: 217; gord.: 10; carbs: 0; prot.: 29
Filé de porco	85g (1 bife pequeno)	Cal.: 125; gord.: 3,5; carbs: 0; prot.: 22	Cal.: 150; gord.: 4; carbs: 0; prot.: 28
Costelinha de porco	35g (1 costelinha)	Cal.: 126; gord.: 11; carbs: 0; prot.: 7,3	Cal.: 378; gord.: 33; carbs: 0; prot.: 22
Fígado de frango	44g (1 fígado)	Cal.: 73; gord.: 3; carbs: 0,4; prot.: 11	Cal.: 155; gord.: 7; carbs: 0,6; prot.: 18
Coração de frango	145g (1 xíc.)	Cal.: 268; gord.: 11,4; carbs: 0; prot.: 38,3	Cal.: 185; gord.: 8; carbs: 0; prot.: 26,4
Coxa de frango	160g (1 coxa)	Cal.: 250; gord.: 15; carbs: 0; prot.: 30	Cal.: 160; gord.: 10; carbs: 0; prot.: 22
Sobrecoxa de frango	130g (1 sobrecoxa)	Cal.: 250; gord.: 18; carbs: 0; prot.: 22	Cal.: 190; gord.: 14; carbs: 0; prot.: 17
Peito de frango	120g (1 porção pequena)	Cal.: 198; gord.: 4,3; carbs: 0; prot.: 37	Cal.: 180; gord.: 3,8; carbs: 0; prot.: 28
Sardinha enlatada (no óleo)	60g (três col. de sopa)	Cal.: 108; gord.: 6; carbs: 0; prot.: 13	Cal.: 180; gord.: 10; carbs: 0; prot.: 21,6
Atum (na água)	60g (três col. de sopa)	Cal.: 43; gord.: 1; carbs: 0; prot.: 9	Cal.: 71; gord.: 1,6; carbs: 0; prot.: 15
Truta	60g (1 filé)	Cal.: 118; gord.: 5,3; carbs: 0; prot.: 17	Cal.: 200; gord.: 8; carbs: 0; prot.: 27
Camarão	5g (1 camarão)	Cal.: 6; gord.: 0,1; carbs: 0; prot.: 1	Cal.: 120; gord.: 1,8; carbs: 0; prot.: 11
Salmão cru	200g (meio filé)	Cal.: 412; gord.: 27; carbs: 0; prot.: 40	Cal.: 206; gord.: 13,5; carbs: 0; prot.: 20
Salame (ver marca)	40g (10 fatias)	Cal.: 163; gord.: 13; carbs: 1,6; prot.: 10	Cal.: 407; gord.: 32,5; carbs: 4; prot.: 25
Presunto (ver marca)	40g (2 1/2 fatias)	Cal.: 61; gord.: 3,8; carbs: 0; prot.: 6,8	Cal.: 152; gord.: 9,5; carbs: 0; prot.: 17
Peito de Peru (ver marca)	40g (3 fatias)	Cal.: 44; gord.: 0,7; carbs: 1,5; prot.: 8	Cal.: 110; gord.: 1,7; carbs: 3,75; prot.: 20



## Laticínios

Alimento	Porção	Macros por porção	Macros por 100g de alimento
Kefir de Leite (variável)	250g (1 xíc)	Cal.: 104; gord.: 5,5; carbs: 0; prot.: 5	Cal.: 41; gord.: 2,2; carbs: 0; prot.: 2
Nata	15g (1 1/2 col. de sopa)	Cal.: 68; gord.: 7,3; carbs: 0; prot.: 0	Cal.: 453; gord.: 48,6; carbs: 0; prot.: 2,9
Crema de Leite Lata (Nestlé)	15g (1 1/2 col. de sopa)	Cal.: 34; gord.: 3,4; carbs: 0g; prot.: 0	Nestlé não passou a informação da lata.
Crema de Leite UHT (Caixa)	15g (1 1/2 col. de sopa)	Cal.: 32; gord.: 3; carbs: 0,8g; prot.: 0,4	Cal.: 213; gord.: 22,6; carbs: 5,3g; prot.: 2,7
Queijo Muçarela	30g (1 fatia grossa)	Cal.: 95; gord.: 7; carbs: 0,7; prot.: 7	Cal.: 316; gord.: 23,3; carbs: 2,3; prot.: 23,3
Queijo Lanche/Prato	30g (1 fatia grossa)	Cal.: 112; gord.: 9; carbs: 0,7; prot.: 7	Cal.: 373; gord.: 30; carbs: 2,3; prot.: 23,3
Queijo Cheddar	30g (1 fatia grossa)	Cal.: 113; gord.: 9,8; carbs: 0,3; prot.: 7	Cal.: 403; gord.: 33; carbs: 1,3; prot.: 25
Ricota Fresca	30g (1 fatia)	Cal.: 53; gord.: 3,5; carbs: 0; prot.: 5	Cal.: 176; gord.: 11,6; carbs: 1,68; prot.: 18
Parmesão (ralado ou inteiro)	30g (3 col. sopa / 1 fatia)	Cal.: 114; gord.: 8; carbs: 0,8; prot.: 9,3	Cal.: 380; gord.: 26,6; carbs: 2,66; prot.: 33,7
Requeijão Cremoso	30g (1 col. de sopa)	Cal.: 81; gord.: 7; carbs: 1; prot.: 3	Cal.: 270; gord.: 23,3; carbs: 3; prot.: 10
Cream Cheese	30g (1 col. de sopa)	Cal.: 84; gord.: 8; carbs: 1; prot.: 1,6	Cal.: 280; gord.: 10; carbs: 1; prot.: 5

## Frutas

Alimento	Porção	Macros por porção	Macros por 100g de alimento
Coco ralado congelado	10g (1 col. de sopa)	Cal.: 50; gord.: 4; carbs: 3; prot.: 0,8	Cal.: 408; gord.: 33,3; carbs: 20; prot.: 6,6
Coco ralado seco (industrializado)	12g (duas colheres de chá)	Cal.: 50; gord.: 4; carbs: 2; prot.: 0,8	Cal.: 408; gord.: 33,3; carbs: 16,6; prot.: 6,6
Polpa de coco seco (casca marrom)	30g (duas colheres de sopa)	Cal.: 108; gord.: 10; carbs: 1,1; prot.: 1,1	Cal.: 340; gord.: 32,5; carbs: 3,6; prot.: 3,6
Limão	15g (1 col. de sopa de suco)	Cal.: 3,3; gord.: 0; carbs: 1; prot.: 0,1	Cal.: 22; gord.: 0,2; carbs: 6,5; prot.: 0,4
Abacate	200g (1 abacate pequeno sem caroço)	Cal.: 320; gord.: 30; carbs: 3,5; prot.: 4	Cal.: 160; gord.: 15; carbs: 1,8; prot.: 2
Framboesa	62g (1/2 xíc)	Cal.: 32; gord.: 0,4; carbs: 3,3; prot.: 0,7	Cal.: 52; gord.: 0,6; carbs: 5,5; prot.: 1,2
Morango	72g (1/2 xíc)	Cal.: 23; gord.: 0,2; carbs: 4,1; prot.: 0,5	Cal.: 32; gord.: 0,3; carbs: 5,7; prot.: 0,7
Amora	72g (1/2 xíc)	Cal.: 31; gord.: 0,3; carbs: 3,1; prot.: 1	Cal.: 43; gord.: 0,5; carbs: 4,3; prot.: 1,4
Mirtilo	74g (1/2 xíc)	Cal.: 41; gord.: 0,2; carbs: 8,8; prot.: 0,5	Cal.: 57; gord.: 0,3; carbs: 12; prot.: 0,7

# Vegetais

Alimento	Porção	Macros por porção	Macros por 100g de alimento
Espinafre cru	30g (1 xíc.)	Cal.: 7; gord.: 0,12; carbs: 0,4; prot.: 0,8	Cal.: 23; gord.: 0,4; carbs: 1,4; prot.: 2,8
Espinafre cozido	170g (1 xíc.)	Cal.: 39; gord.: 0,4; carbs: 2,4; prot.: 5	Cal.: 23; gord.: 0,3; carbs: 1,4; prot.: 3
Alface cru	50g (1 xíc. picado)	Cal.: 8; gord.: 0,2; carbs: 0,5; prot.: 0,6	Cal.: 17; gord.: 0,3; carbs: 1,2; prot.: 1,2
Rúcula crua	20g (1 xíc.)	Cal.: 5; gord.: 0,1; carbs: 0,4; prot.: 0,5	Cal.: 25; gord.: 0,7; carbs: 2,1; prot.: 2,6
Couve/Acelga Chinesa Crua (Brassica rapa pekinensis)	70g (1 xíc. picada)	Cal.: 11; gord.: 0,1; carbs: 1,5; prot.: 0,8	Cal.: 16; gord.: 0,2; carbs: 2; prot.: 1,2
Couve/Acelga Chinesa Cozida (Brassica rapa pekinensis)	120g (1 xíc. picada)	Cal.: 17; gord.: 0,2; carbs: 0,9; prot.: 1,8	Cal.: 14; gord.: 0,2; carbs: 0,7; prot.: 1,5
Abobrinha italiana cozida	190g (1 xíc. picada)	Cal.: 30; gord.: 0; carbs: 4,8; prot.: 1,2	Cal.: 16; gord.: 0; carbs: 2,5; prot.: 0,6
Pepino cru, com casca	60g (1/2 xíc.)	Cal.: 9; gord.: 0,1; carbs: 1,9; prot.: 0,4	Cal.: 15; gord.: 0,1; carbs: 3,1; prot.: 0,7
Pepino em conserva (variável)	50g (3 unidades)	Cal.: 12; gord.: 0; carbs: 1,8; prot.: 0,7	Cal.: 24; gord.: 0,2; carbs: 3,6; prot.: 1,4
Tomates	60g (1 um. pequena)	Cal.: 11; gord.: 0,1; carbs: 1,7; prot.: 0,5	Cal.: 18; gord.: 0,2; carbs: 2,7; prot.: 0,9
Tomate cereja	17g (1 unidade)	Cal.: 3; gord.: 0; carbs: 0,5; prot.: 0,1	Cal.: 18; gord.: 0,2; carbs: 2,7; prot.: 0,9
Azeitona	20g (4 unidades)	Cal.: 32; gord.: 3,2; carbs: 0,2; prot.: 0	Cal.: 160; gord.: 16; carbs: 1; prot.: 3
Couve cozida	130g (1 xíc.)	Cal.: 36; gord.: 0,5; carbs: 4,7; prot.: 2,5	Cal.: 28; gord.: 0,4; carbs: 3,5; prot.: 1,8
Repolho roxo cru	89g (1 xíc. picado)	Cal.: 31; gord.: 0,1; carbs: 4,6; prot.: 1,2	Cal.: 31; gord.: 0,1; carbs: 5,2; prot.: 1,4
Repolho roxo cozido	150g (1 xíc.)	Cal.: 43; gord.: 0,1; carbs: 6; prot.: 2,2	Cal.: 29; gord.: 0,1; carbs: 4; prot.: 1,5
Repolho branco cru	89g (1 xíc. picada)	Cal.: 22; gord.: 0,1; carbs: 3; prot.: 1,1	Cal.: 25; gord.: 0,1; carbs: 3,3; prot.: 1,3
Repolho branco cozido	150g (1 xíc. picada)	Cal.: 34; gord.: 0,1; carbs: 5,4; prot.: 1,9	Cal.: 23; gord.: 0; carbs: 3,6; prot.: 1,2
Aipo (salsão) cru	64g (1 talo)	Cal.: 10; gord.: 0,1; carbs: 1,2; prot.: 0,4	Cal.: 16; gord.: 0,2; carbs: 1,8; prot.: 0,7
Pimentão verde cru	75g (1/2 ou 1/2 xíc. pic.)	Cal.: 15; gord.: 0,1; carbs: 2,2; prot.: 0,6	Cal.: 20; gord.: 0,2; carbs: 2,9; prot.: 0,9
Pimentão vermelho cru	75g (1/2 ou 1/2 xíc. pic.)	Cal.: 23,3; gord.: 0,2; carbs: 2,9; prot.: 0,7	Cal.: 31; gord.: 0,3; carbs: 4,2; prot.: 1
Berinjela cozida	90g (1 xíc. picada)	Cal.: 31; gord.: 0,2; carbs: 5,6; prot.: 0,7	Cal.: 35; gord.: 0,2; carbs: 6,2; prot.: 0,8
Brócolis cozido	156g (1 xíc.)	Cal.: 55; gord.: 0,6; carbs: 6,1; prot.: 3,7	Cal.: 34; gord.: 0,4; carbs: 3,8; prot.: 2,4
Couve-flor cozida	124g (1 xíc.)	Cal.: 28,5; gord.: 0,6; carbs: 2,2; prot.: 2,3	Cal.: 23; gord.: 0,5; carbs: 1,9; prot.: 1,8
Cogumelos	156g (1 xíc.)	Cal.: 43; gord.: 0,7; carbs: 4,8; prot.: 3,3	Cal.: 28; gord.: 0,4; carbs: 3; prot.: 2,2
Cebola (cozida ou crua)	115g (1 grande)	Cal.: 48; gord.: 0; carbs: 10; prot.: 1,1	Cal.: 42; gord.: 0; carbs: 8,6; prot.: 0,9
Alho	3g (1 dente)	Cal.: 4; gord.: 0; carbs: 0,9; prot.: 0,2	Cal.: 149; gord.: 0,5; carbs: 31; prot.: 6,4
Chuchu	80g (1/2 xíc. picado)	Cal.: 19; gord.: 0,4; carbs: 2; prot.: 0,5	Cal.: 24; gord.: 0,5; carbs: 2; prot.: 0,6
Palmito em conserva	50g (1/2 xíc. picado)	Cal.: 10; gord.: 1; carbs: 2; prot.: 1	Cal.: 20; gord.: 2; carbs: 4; prot.: 2
Broto de alfafa	33g (1 xíc.)	Cal.: 7; gord.: 0; carbs: 0,1; prot.: 1,3	Cal.: 23; gord.: 0,7; carbs: 0,3; prot.: 4
Abóbora Cabotiá	140g (1 xíc. amassada)	Cal.: 63; gord.: 0,1; carbs: 14; prot.: 1,4	Cal.: 45; gord.: 0,1; carbs: 10; prot.: 1
Alho-poró cozido	100g (1 inteiro)	Cal.: 31; gord.: 0,2; carbs: 6,5; prot.: 0,8	Cal.: 31; gord.: 0,2; carbs: 6,5; prot.: 0,8
Aspargo (cozido ou cons.)	50g (4 aspargos)	Cal.: 13; gord.: 0,1; carbs: 1; prot.: 1,4	Cal.: 26; gord.: 0,2; carbs: 2; prot.: 2,8
Nabo cru	130g (1 xíc. em cubos)	Cal.: 36; gord.: 0,1; carbs: 6; prot.: 1,1	Cal.: 28; gord.: 0,1; carbs: 4,6; prot.: 0,9
Nabo cozido	160g (1 xíc. picado)	Cal.: 34; gord.: 0,1; carbs: 4,7; prot.: 1	Cal.: 22; gord.: 0,1; carbs: 3; prot.: 0,7
Rabanete	116g (1 xíc. em fatias)	Cal.: 19; gord.: 0,1; carbs: 2; prot.: 0,8	Cal.: 16; gord.: 0,1; carbs: 1,8; prot.: 0,7
Genoura Crua	64g (1/2 xíc. picada)	Cal.: 26; gord.: 0,1; carbs: 4; prot.: 0,6	Cal.: 41; gord.: 0,2; carbs: 6,8; prot.: 0,9
Genoura Cozida	46g (1 cenoura média)	Cal.: 16; gord.: 0,1; carbs: 2,4; prot.: 0,3	Cal.: 35; gord.: 0,2; carbs: 5,2; prot.: 0,8

## Bebidas

Alimento	Porção	Macros por porção	Macros por 100g de alimento
Vinho seco (tinto ou branco)	140g (1 taça)	Cal.: 122; gord.: 0; carbs: 3,8; prot.: 0,1	Cal.: 83; gord.: 0; carbs: 2,6; prot.: 0,1
Destilados	42g (1 dose)	Cal.: 124; gord.: 0; carbs: 0; prot.: 0	Cal.: 295; gord.: 0; carbs: 0; prot.: 0
Champanhe Brut	170g (1 taça)	Cal.: 138; gord.: 0; carbs: 3,1; prot.: 0	Cal.: 81; gord.: 0; carbs: 1,8; prot.: 0

## Farinhas

Alimento	Porção	Macros por porção	Macros por 100g de alimento
Farinha de coco	15g (1 col. de sopa)	Cal.: 64; gord.: 2,1; carbs: 3,2; prot.: 2,1	Cal.: 430; gord.: 14,5; carbs: 21,3; prot.: 14,3
Farinha de amêndoas	15g (1 col. de sopa)	Cal.: 92; gord.: 7,5; carbs: 1,6; prot.: 3,2	Cal.: 612; gord.: 49,3; carbs: 10,5; prot.: 21
Farinha de linhaça	15g (1 col. de sopa)	Cal.: 86; gord.: 4,8; carbs: 1,1; prot.: 3	Cal.: 570; gord.: 32; carbs: 7; prot.: 21,4

## Variados

Alimento	Porção	Macros por porção	Macros por 100g de alimento
Chocolate amargo 85%	25g (1/4 da barra de 100g)	Cal.: 162; gord.: 13,71; carbs: 3,7; prot.: 2,5	Cal.: 650; gord.: 55; carbs: 15; prot.: 6,2
Cacau em pó	15g (1 col. de sopa)	Cal.: 34; gord.: 2; carbs: 3,5; prot.: 3	Cal.: 230; gord.: 14; carbs: 25; prot.: 20
Leite de coco	15g (1 col. de sopa)	Cal.: 34; gord.: 3,6; carbs: 0,5; prot.: 0,3	Cal.: 230; gord.: 23,8; carbs: 3,3; prot.: 2,3